

Planning du Goûter

Maternelle et Primaire

Le goûter des enfants constitue un moment de détente au retour de l'école entre les enfants et les animateurs. Pour cette nouvelle année scolaire, nous avons pris la décision de créer un planning hebdomadaire des goûters.

Nous connaissons tous la composition d'un goûter sain ... (produit laitier + fruit + produit céréalier), mais en pratique ce n'est pas si simple. A travers ce planning, nous souhaitons donner les bonnes habitudes alimentaires dès le plus jeune âge, mais également les sensibiliser à l'écologie à travers des petites habitudes quotidiennes.



Les 3 consignes du goûter

1. On évite le gâchis (n'en mettez pas trop, c'est la poubelle qui se régale)
2. Privilégier les contenants durables (boîte à goûter, gourde)
3. Suivre le planning du goûter (afin d'avoir des goûters équilibrés et éviter les disparités)

SEMAINE TYPE :

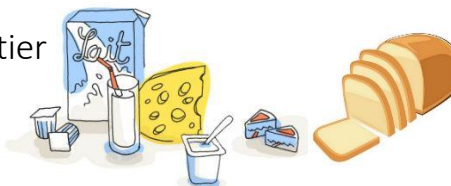
LUNDI : Goûter fait maison et/ou sans emballage



MARDI : Fruit / Légume / Fruit sec



JEUDI : Produit céréalier et/ou produit laitier



VENDREDI : Goûter plaisir

